

# Northern Runners

-ÅPEN OG INKLUDERENDE



► **KROKENMILA 13. MAI 2013.** Styrets nestleder og medlem nr 2 i Northern Runners, Øyvind Sørensen (startnr 5), har godfølelsen ved starten av Krokenmila 13. mai 2013. 39 minutter senere løper han for første gang inn til sub 40 på mila (39:54). Til venstre for ham løper unge og lovende Silje Theodorsen (67), Kvaløysletta Skilag. Silje er ung og lovende langrennsløper fra Tromsø med gull på sprinten i ungdoms-OL 2012.

FOTO: STIAN SAUR, NORTHERN RUNNERS.

**Med stort engasjement og sosiale medier har løpegruppen Northern Runners blitt et fast innslag i bybildet i Tromsø.**

TEKST: EIVIND BYE

**NORTHERN RUNNERS ER EN** svært aktiv løpegruppe fra Tromsø. Løpenettverket Northern Runners ble etablert 3. mai 2011 som en lukket Facebook-gruppe

med utgangspunkt i Tromsøregionen. Nettverket surfet på toppen av en løpebølge og utviklet seg raskt til flere hundre løpere. Foreningen Northern Runners ble så stiftet 22. april 2012 og hadde i midten av mai 2013 125 betalende medlemmer i tillegg til flere hundre løpeglade runarounds. Facebook-gruppen teller drøyt 1100 medlemmer, hvorav flesteparten i Tromsøregionen, men også spredt over hele landet. Noen sågar også utenfor landets grenser.

## PÅ EGET INITIATIV

Historien om Northern Runners starter

på midten av 1990-tallet.

Tromsøværingen Thomas K. Førre [35] deltok på flere Midnight Sun Marathon i Tromsø, men så aldri 43-tallet på mila.

– Jeg har alltid likt løping som treningsform og tenkte det var på tide å forbedre den personlige rekorden. Målet jeg satte meg var å bryte den, for meg, magiske 40-grensen på 10 km gateløp. Selvsagt i god tid før fylte 40, forteller Førre.

– Jeg vurderte om jeg skulle melde meg inn i en av løpe- eller friidrettsklubbene i Tromsø, men likte bedre tanken på å starte noe eget. Jeg etablerte

derfor en egen "klubb" og begynte å invitere løpevenner, sier Føre.

De første ukene var det en ren gutteklubb, men så kom også jentene til. Sosiale mediers nettverkseffekt bidro sterkt til veksten frem mot Midnight Sun Marathon i 2011. Løpeklubben telte nå flere faste medlemmer, og Føre hadde oppnådd noe av det han var ute etter.

– Jeg nådde målet mitt i juni 2012, et drøyt år etter oppstarten. Først på Eidemila med knappest mulig margin, deretter på MSM med 17 sekunder til gode. Under strålende midnattsol løp jeg likegodt halvmaraton samme kveld for å feire suksessen, smiler Føre.

## UFORMELT OG UFORPLIKTENDE

Løpegruppen ble ikke oppløst selv om Thomas hadde nådd målet sitt. Han dro det hele videre, og foreningen Northern Runners så dagens lys.

– Formålet er klart, sier initiativtakeren.

I vedtektene kan vi lese at Northern Runners er en åpen og inkluderende forening for løpere. Foreningen skal gjennom ulike aktiviteter inspirere og motivere til fysisk aktivitet samt delta-kelse i løp og konkurranser.

– For styret i foreningen har det vært viktig å bevare sjarmen ved nettverket – det uformelle og uforpliktende, det hyggelige og sosiale, entusiasmen og løpegleden – etter at nettverket også ble en forening. Selv om Northern Runners har et styre bestående av fem medlemmer som har vært med å prege nettverket siden starten, er det en solid kjerne på rundt 50 medlemmer som deltar aktivt både før, under og etter treninger, konkurranser, klubbmesterskap og sosiale tilstelninger. Denne kjernen setter opp og leder treningsøkter gjennom hele året, uansett vær- og føreforhold. Det tas mye bilder og video, og aktiviteten på sosiale medier er skyhøy både før og etter aktivitetene, forteller Føre.

## SHARE THE MOVEMENT

For dem som følger Northern Runners på facebook, twitter eller Instagram, er det ikke mulig ikke å bli inspirert. Aktiviteten er høy, og det deles tekst og bilder fra alt foreningen foretar seg. Stian Saur, et av de aller første medlemmene, lanserte begrepet Share the Movement som nettopp beskriver nettverkets sosiale aktivitet.

– Mange av våre medlemmer har et prisverdig engasjement som blant >>



### ► TROMSØ MOUNTAIN ULTRA 25. AUGUST 2012.

En sliten men glad Thomas K. Føre etter debuten på historiens første Tromsø Mountain Ultra 50 km. Les mer om opplevelsen her. Foto: Bjørnar Leithe Borch, Tromsø Løpeklubb

## Detta er Northern Runners

- Løpenettverk etablert 3. mai 2011
- Stiftet som forening 22. april 2012
- 125 betalende medlemmer per 15. mai 2013
- 1145 medlemmer i Facebook-gruppen Northern Runners

### Mye løpeglede finnes på:

www.northernrunners.no.  
facebook.com/groups/northernrunners  
Twitter: @nrtsos  
Instagram: northernrunners



### ► SAMLET FØR START.

Fra venstre: Lars Jordahl (debut for Northern Runners), Ingunn Ytrehus, Guro Skjeggerud, Thomas K. Føre og Kristian Ulriksen. Kun Ingunn har gjennomført en tilsvarende distanse tidligere.

FOTO: TOM ROGER JENSEN



annet bidrar til at flere venter med sofaen til etter de har luftet løpeskoene. Dette er noe vi synger om i klubblåten We Run the World, sier Førø.

Målsetningene i foreningen er mange og varierer fra løper til løper. Northern Runners har løpere i for- og baktropp og noen der i mellom. Personlige rekorder på mila står som regel øverst på listen. For noen er målet å komme under timen, andre jager mot tider langt ned på 30-tallet. Fullføre eller perse på halvmaraton er en god nummer to blant målsetningene. Andre igjen sikter mot ultraløp, lange skirenn eller triatlonkonkurranser.

– Vi har lansert begrepet framløping, og sørger for å inspirere og motivere hverandre til å nå nye mål, sier Førø.

## FRIVILLIG INNSATS

Northern Runners har plass til alle som vil være med. Alt arbeidet er basert på frivillig innsats, men de ser på muligheter for å gi et bedre og mer profesjonelt tilbud til våre medlemmer og runarounds. Nettverket består av alle slags mennesker i aldersspennet fra 20 minus til 60 pluss, kvinner og menn i sine beste aldre.

**For noen er målet å komme under timen, andre jager mot tider langt ned på 30-tallet.”**

– Vi er spredt rundt omkring i landet og har meget gode ambassadører i for eksempel Fredrikstad, Drammen og Honningsvåg. På treningene deltar alt fra 2 til 60 løpere. Det er rundt 200 som har løpt 10 km i konkurranse for Northern Runners så langt. Midnight Sun Marathon er den store løpefesten, men løpeåret krydres med lokale løp som Polar Night Halfmarathon (Mørketidsløpet), Tromsdalen Rundt-stafetten, Tromsøkarusellen, Eideløpene og Malangen Extreme Halfmarathon.

Vi har stilt med lag på Holmen-


kollstafetten de to siste årene, og vi er vel rundt 50 som skal delta på løpefesten Oslo maraton. Det blir årets klubbtur og vi gleder oss stort! Løpegledings er ordet!

## IDRETTLAG ELLER IKKE

Northern Runners er ikke et idrettslag, men nettverket har gjort seg såpass bemerket at det er kommet spørsmål fra ulike holdt rundt dette.

– Vi har vurdert det, men foreløpig kommet til at vi har det fint som vi har det, forteller Førø.

– Vi bidrar veldig positivt til løpemiljøet i Tromsø og er mest opptatt av å ha det gøy med løping. De som ønsker et mer profesjonelt opplegg må gjerne oppsøke de organiserte idrettslagene. Således er vi et supplement til løpeklubbene. Det er utrolig inspirerende å være med å utvikle nettverket videre. Vi er mange, men fokus fremover vil være på kvalitet, ikke kvantitet, sier Førø og avslutter med en veletablert Northern Runners-hilsen:

– Vi løpes! 



► **KROKENMILA 13. MAI 2013: EKSEMPEL PÅ FRAMLØPING.** Ingrid Hovda Lien framløpes etter beste Northern Runners-merke til en tid på 1:10:22 på Krokenmila 13. mai 2013. Foto: Stian Saur, Northern Runners.



## Klubblåta

**Melodi:** We are the World

**Tekst:** Thomas K Føre

We run the World  
There comes a time, when the doorstep  
seems so high  
When the sofa is crying out for you  
There's one thing to do  
Go put on running shoes  
And run until you reach the sky  
.....

It's called runner's high, you're running  
happily back home  
And the sofa is still crying out for you  
There's one thing to do  
Kick off your running shoes  
And share the moment of joy  
.....

We run the world, let's share the movement  
We are the ones who make a brighter day  
So let's start running  
There's a choice we're making  
We're running to keep fit  
It's true we'll make a better day  
Just go for it  
.....

Why don't you join, we're the network  
meant for you  
When the sofa is crying out again  
You should tell the sofa  
I'm going for a run  
But I'll come back and we will have fun  
.....

We run the world, we're Northern Runners  
We are the ones who make a brighter day  
So let's keep running  
There's a choice we're making  
We're running in the dark  
We're running in the snow for fun  
And in the midnight sun  
.....

There comes a time, for a marathon debut  
It's insane, the pain, but also the gain  
So just fight the asphalt  
The pain's you're only friend  
And the sofa is waiting there for you  
.....

We run the world, let's share the movement  
We are the ones who make a brighter day  
So let's start running  
There's a choice we're making  
We're running to keep fit  
It's true we'll make a better day  
Just go for it  
.....

We run the world, we're Northern Runners  
We are the ones who make a brighter day  
So let's keep running  
There's a choice we're making  
We're running in the dark  
We're running in the snow for fun  
And in the midnight sun

“Jeg har alltid likt løping som treningsform og tenkte det var på tide å forbedre den personlige rekorden. Målet jeg satte meg var å bryte den, for meg, magiske 40-grensen på 10 km gateløp.”